**Конспект занятия (фрагмент) по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста**

**«Со скакалкой подружись»**

Лошкарёва Анна Ивановна, инструктор по физической культуре детского сада «Дельфин» г. Нефтегорска

Физическое совершенство человека – это не дар природы, а следствие целенаправленного формирования его.

*(Н.Г. Чернышевский)*

**Детская деятельность:** двигательная

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Цель:** развитие двигательного опыта и развитие физических качеств дошкольников посредством выполнения упражнений и игр с короткой скакалкой

**Задачи:**

1.Познакомить детей с одним из современных видов спорта –прыжки на скакалке. («Познавательное развитие»)

2. Развивать умение владеть короткой скакалкой, выполнять прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах, вращение вперед, на двух ногах на месте и с продвижением вперед («Физическое развитие»)

3.Развивать умение взаимодействовать друг с другом посредством совместных игр и игровых упражнений со короткой скакалкой («Социально-коммуникативное развитие»).

**Методы и приемы:**

* словесные – команды, поручение, объяснение, сигналы;
* наглядные – показ упражнения,;
* практические – показ упражнений, О. Р.У., О. В. Д., игровые упражнения

**Материалы и оборудование:** Короткая скакалка для каждого ребенка, разнообразные виды скакалок

**Логика образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка, темп | Организационно-методическое сопровождение |
| 1 часть  4 мин. | **Загадка** про скакалку:  В руки ты меня возьми,  Прыгать поскорей начни.  Раз прыжок и два прыжок,  Угадай, кто я, дружок (скакалка)  Вводная беседа об имеющихся у детей представлений о скакалке, расширение их знаний о разных видах скакалок (фото). | - | Воспитатель встречает детей в спортивной форме. Загадывает загадку и достаёт скакалку из коробочки. Проводит беседу с детьми: - Вы умеете прыгать через скакалку? - Как вы думаете, полезно прыгать через скакалку? Почему? Вы знаете какие бывают скакалки?(фото)  -Хотите научиться прыгать на скакалке?  - Ну тогда начнем! |
| 2 часть  13 мин. | **Построение, перестроение.**  Построение в одну шеренгу плечом к плечу. Команда ровняйся, смирно. Расчёт по порядку.  **Ходьба, бег.**  **Дыхательное упражнение**  **Перестроениена ОРУ**  **Выполнение ОРУ:**  1.И.п.: ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, в руках перед собой. 1 - поднимаясь на носки, скакалку поднять вверх, 2 - и.п.  2.И.п.: ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, на шее. 1 – повороты туловищем вправо (влево), 2 - и.п.  3.И.п.: скакалка сложена вчетверо, в руках перед собой. 1-поднять скакалку вверх над головой, 2- сделать наклон в правую сторону, затем в левую сторону,3-и.п.  4.И.п.: о.с, скакалка сложена вчетверо, в опущенных руках перед собой. 1 - скакалку перевести вверх за плечи, 2 - выполнить присед с прямой спиной, 3 - и.п.  5.И.п.: ноги врозь, встать на середину скакалки, концы скакалки в руках. 1 - наклониться вперед книзу, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку с натянутой скакалкой отвести назад, 2 - и.п., 3-4 то же в другую сторону. | 200 метров, средний  3-4 раза  Медленный  6-8 раз, средний  По 5 раз в каждую сторону, средний  6-8 раз, средний  8 раз, средний  по 5 раз к каждой ноге, средний. | Обращает внимание на равнение по носкам и плечам; на интервал, между детьми, он должен быть равен ширине ладони.  Педагог дает команду «На право, вокруг по залу шагом – марш!»  Предлагает детям пробежать по кругу:  - «Бегом - марш!».  Для перехода с бега на ходьбу педагог подает команду «Шагом – марш!»  Вдыхая через нос, медленно поднять руки вперед-вверх, на выдох сложить губы трубочкой, медленно опустить руки через стороны вниз.  Построение. Расчет на первый и второй номер. Перестроение в две колоны.  Выполняют разминку по показу педагога под музыку |
|  | **Основные упражнения:**  **Базовые прыжки с короткой скакалкой**  **Упражнение «Ритмы»**  Ребенок держит скакалку за рукоятки так, чтобы ими можно было постукивать друг о друга. Начинать с обычных упражнений на чувство ритма: - задать ритм хлопками или подсчет, а ребенок отстукивает его рукоятками;  - подключить ноги: встать на носки;  **Упражнение «Вращения»**  И.п.: ноги врозь, ребенок начинает вращать скакалку вперед, вниз, назад, вверх. Когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок делает перекаты с пятки на носок.  **Упражнение «Оловянный солдатик»**  И.п.: ноги врозь, ребенок начинает вращать скакалку вперед, вниз, назад, вверх. Когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает скакалку двумя ногами | 6-10 раз  6-10 раз  6-10 раз | Педагог следит за правильностью выполнения упражнений, даёт советы по согласованности движений рук и ног, напоминает о правилах техники безопасности. |
| 3 часть  5 мин. | **Подвижная игра «Удочка».**  Дети становятся в круг на небольшом расстоянии друг от друга. Ведущий (ребёнок), стоя в центре, вращает скакалку по кругу. Игроки внимательно следят за скакалкой и при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы скакалка не коснулся ног. При касании игрока скакалкой, ребенок за кругом держит равновесие, держа короткую веревку двумя руками над головой и считает до 10, выполнив возвращается назад в игру. | Игра повторяется 2 раза | Педагог закрепляет правила игры с детьми, напоминает о правилах техники безопасности. Даёт команду на начало/ конец игры |
| 4 часть  2 мин. | Подводит итог занятия:  -Назовите, какие есть виды скакалок?  - Хотите научиться другому способу прыжков со скакалкой? Тогда встретимся на следующем занятии. |  | Озвучивают своё мнение, обмениваются впечатлениями. |